



令和元年度 2月 学校給食献立表 牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含まれ ません)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		小学校 中学校	
<p>～節分献立～ 豆には「生命力と魔除けの力」があり、鬼を追い払う力があります。節分には一年の無病息災を願う意味が込められています。</p>							
(月)	3	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		605	坂小
	いわしのごまみそに	さとう ごま こめでんぶん	いわし みそ		みりん	28.2	
	やさいのたくあんあえ			たくあん キャベツ きゅうり	しお		
	さわにわん		ぶたにく	にんじん たけのこ ごぼう はねぎ えのきたけ	しょうゆ 酒 しお こしょう かつおだし こんぶだし	749	
	せつぶんまめ		だいず			32.8	
(火)	4	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう		621	榛中
	カレーなんばんのつゆ	でんぶん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しろねぎ こまつな しょうが にんにく	カレールー しお みりん しょうゆ かつおだし	30.1	
	ぐいりつつみやき	さとう あぶら ごま	とりにく とうふ ぜラチン	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	しょうゆ みりん しお	781	
	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ みりん	37.2	
<p>～リクエスト献立 隣田小学校～ みんなが好きな「肉じゃが」を取り入れ、季節の食べ物を意識した献立を考えてくれました。</p>							
(木)	5	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		639	川小 榛中
	ほっけのみりんじょうゆやき		ほっけ		しょうゆ みりん	25.0	
	ひじきサラダ ごまドレッシング	さとう	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング		
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	しょうゆ 酒 わふうだし	787	
	はれひめ(みかん)			はれひめ(みかん)		29.4	
(木)	6	しゃくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン さとう みずあめ	ぎゅうにゅう	いちご	680	細小
	ししゃもフリッター	こむぎこ でんぶん あぶら さとう こめこ	ししゃも おきあみ アオサ		しお ベーキングパウダー しょうゆ	27.7	
	ほうれんそうサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	す しょうゆ	800	
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ ワイン ソース スープストック しお こしょう	32.1	
<p>～リクエスト献立 自強小学校～ みんなの大好きな「わかめごはん」や旬の食べ物を取り入れた献立を考えてくれました。</p>							
(金)	7	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう		620	
	とりにくのみかんソースがけ	さとう みずあめ	とりにく	にんにく レモン いやかん ゆず なつみかん	しお かつおだし しょうゆ	26.0	
	たいこんときゅうりのひたひた かつおぶし	ごまあぶら さとう	かつおぶし	きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし		
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ	764	
	りんご			りんご		30.2	
<p>～日本味めぐり給食の日「石川県」～ 治部煮は、江戸時代から伝わる石川県を代表する郷土料理で、お祝いの席には欠かせない料理です。</p>							
(月)	10	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		656	榛中
	ぶりのてりやき	みずあめ さとう でんぶん	ぶり		しょうゆ かつおだし こんぶだし す しお	33.6	
	しおこんぶのそくせきづけ	ごま さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな にんじん	しょうゆ しお		
	じぶに	こむぎこ もちごめこ こめこ さとう	とりにく	だいこん にんじん たけのこ ほうれんそう しいたけ	しょうゆ しお みりん ベーキングパウダー かつおだし こんぶだし	807	
	いちご			いちご		39.6	
(木)	12	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう		700	
	にくだんごのあまずあんかけ	さとう でんぶん あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ みりん す しお	24.8	
	こまつなのアーモンドあえ	アーモンド さとう		こまつな もやし キャベツ	しょうゆ みりん		
	チキンカレー	じゃがいも あぶら	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー りんご しょうが にんにく	ソース ワイン カレールー 加こ スープストック しょうゆ しお	873	
はるみみかん			はるみみかん		30.7		
(木)	13	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめ	ぎゅうにゅう		627	
	ミートオムレツ	さとう パンこ あぶら	たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	しお す こしょう	24.0	
	ブロッコリーサラダ たまねぎドレッシング			ブロッコリー パプリカ とうもろこし	ドレッシング		
	かぶのクリームスープ	あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん とうもろこし	ホリトルク こしょう ワイン しお スープストック がらスープ	813	
パレンタインデザート	さとう でんぶん	とうにゅう		ココア	31.2		
(金)	14	ごはん かつおぶしかけ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう コーンスターチ こむぎこ	ぎゅうにゅう かつおぶし のり アオサ	かぼちゃ ちゃ	685	
	とりにくとレバーのなんばんづけ	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	とりレバー とりにく だいず	しょうが しろねぎ	しょうゆ す とうがらし	25.3	
	いそペポテ	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	845	
レタスとにくだんごのスープ	でんぶん みずあめ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん レタス しめじ チンゲンサイ	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう	29.6		

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

令和元年度 2月 学校給食献立表 牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食は 含みません)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
~ ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」~ 牧之原市でつくられた「お茶」や「大根」を使って作りました。							
17	ごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんのおちやあげ コーンときゅうりのすのもの	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう くろはんぺん わかめ			641 25.1	欠食校
(月)	だいこんとぶたにくのいために	さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん しょうが にんにく	しょうゆ す しお しょうゆ 酒 スーフストック	839 32.5	
18	アップルパン ぎゅうにゅう キッシュ カラフルサラダ イタリアンドレッシング	パン さとう こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	りんご たまねぎ ほうれんそう		673 23.7	欠食校
(火)	だいたいのクリームに	じゃがいも あぶら	とりにく だいたいの ぎゅうにゅう チーズ	キャベツ ブロッコリー パプリカ とうもろこし たまねぎ にんじん	しお こしょう ドレッシング ホワイトルウ がらスープ しお こしょう スーフストック	852 29.1	
~ ふるさと給食の日「よしきちランチ」~ 吉田漁港で水揚げされた「しらす」や「レタス」を使った献立を取り入れました。							
19	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ しらすいりきんぴら レタスのみそしる	こめ こむぎこ あぶら パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく しらすほし			647 23.6	坂小 勝小
(水)	ぼんかん	ごまあぶら よしお	ぶたにく	ごぼう にんじん ピーマン こんにやく レタス たまねぎ にんじん はねぎ ぼんかん	しょうゆ みりん 酒 わふうだし とうがらし さばだし にぼしだし	796 27.8	
20	ツイストパン ぎゅうにゅう ぶたにくとレバーのあげに マカロニサラダ マヨネーズ	パン でんぶん あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー			623 27.0	勝小
(木)	やさいのスープに	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ しめじ だいこん にんじん こまつな	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 がらスープ しお スーフストック こしょう	805 33.7	
21	ごはん ぎゅうにゅう ポークパオズ やさいのナムル	こめ はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく			615 22.1	勝小
(金)	マーボーはるさめ	はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ オイスターソース しお こしょう しょうゆ しょうゆ	812 27.1	
25	げんまいバーガーパン ぎゅうにゅう ハンバーグ オニオンソース なのはなイリポテトサラダ マヨネーズ	パン げんまい さとう でんぶん あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく			642 27.5	川小
(火)	ほうれんそうとたまごのスープ	でんぶん	たまご	たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ	しょうゆ みりん しお しょうゆ みりん しお しお こしょう	853 35.4	
~ リクエスト献立 細江小学校 ~ みんなが大好きな「キムチチャーハン」と「ハムチーズカツ」を取り入れた献立を考えてくれました。							
26	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ハムチーズカツ かいそうサラダ あおじそドレッシング	こめ おおむぎ ごまあぶら パンこ こむぎこ あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ			653 25.9	川小
(水)	とんじる りんご	さといも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく はねぎ りんご	しお 酒 ちゅうかスープ しょうゆ こしょう にぼしだし さばだし	841 32.5	
27	ミルクパン ぎゅうにゅう トマトいりメンチカツ キャベツサラダ	パン マーガリン さとう でんぶん さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま さとう あぶら	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく			611 22.7	川小 坂小
(木)	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ	しお こしょう ケチャップ トマトピューレ しょうゆ す がらスープ スーフストック しょうゆ しお こしょう	847 30.4	
28	ごはん ぎゅうにゅう とうふステーキのそぼろあんかけ きりぼしだいこんのごますあえ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく			673 27.6	坂小 細小
(金)	おやこに ネーブル	じゃがいも さとう あぶら	とりにく ちくわ たまご	しるねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ ネーブル	しょうゆ 酒 しょうゆ す 酒 しょうゆ わふうだし	840 33.0	

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

食物アレルギー関連の留意点

・・・小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。

★★★ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。 ★★★

